

N°246 – 30 juin 2022

Quelques bonnes recettes d'été !

Sirop de framboise

Ingrédients : 300 g de framboises bien mures, rosé de Provence, 750 g de sucre

Préparation : faire macérer les framboises (inutile de les laver) dans 1 litre + 1 verre du rosé de Provence, pendant 3 ou 4 jours dans un grand bocal.

Ensuite, passer le jus dans un tamis fin, sans tordre ni chercher à écraser les fruits.

Peser le jus, le vider dans une bassine, ajouter 750 g de sucre pour 500 g de jus.

Faire fondre le sucre en chauffant, en remuant régulièrement et une fois que tout est fondu, laisser encore quelques minutes (4 à 5) sans y toucher.

Remplir les bouteilles, les laisser encore 2 jours macérer sans les boucher puis fermer les bouteilles.

Bonne dégustation
Michèle Campana

Soupe de courgettes !

Ingrédients : pour 4 personnes : 150 g de tomme de Savoie, 5 petites courgettes, 2 petits oignons, 2 cuill. à café de jus de citron, huile d'olives, 1 cuill à soupe de basilic ciselé, sel, poivre du moulin.

Préparation : épluchez les oignons et émincez-les.

Lavez les courgettes sans les éplucher, réservez-en une et coupez les autres en gros dés.

Dans une cocotte, chauffez 1 cuill à soupe d'huile d'olives, déposez les oignons émincés et les dés de courgettes, salez.

Faites revenir les légumes 2 min sans les colorer. Versez 250 ml d'eau et porter à ébullition 5 min

Rapez la courgette restante dans un récipient, versez le jus de citron, puis ajoutez le basilic.

Coupez la tomme de Savoie en petits dés et réservez.

Mixez la soupe, poivrez et réservez au frais.

Répartissez la soupe dans des verrines, parsemez des courgettes rapées et des dés de tomme de Savoie.

C'est curieux et très bon
Monique

Salade aux carottes et chou rave râpés

Ingrédients : 1 chou rave, 3 carottes, 1 oignon, 1 cuill à soupe de vinaigre balsamique, 3 cuill à soupe d'huile d'olives, sel, poivre.

Préparation : préparez la vinaigrette dans votre saladier, mettez le poivre, le vinaigre, l'huile et mélangez énergiquement.

Préparez les crudités : épluchez, lavez, séchez et rapez les carottes.

Epluchez, lavez, séchez et rapé le chou rave.

Pelez et émincez finement l'oignon.

Mettez dans le saladier : les carottes, le chou rave et l'oignon, bien mélanger avec la vinaigrette et servez.

Avant de servir, vous pouvez ajouter des cerneaux de noix, des graines de sésame ou des herbes aromatiques.

Bonne dégustation

Vérrines de mûres au fromage blanc !

Ingrédients : 500 g de mûres, 300 g de sucre gélifiant, 8 biscuits à votre choix, 300g de fromage blanc lisse, 150 g de crème fraîche épaisse.

Préparation : trie les mûres et nettoyez-les dans un linge.

Mettez-les dans une casserole (type Téfal), versez le sucre, mélangez, laissez macérer pendant 2 heures pour que les baies absorbent le sucre.

Posez la casserole sur feu moyen. Mélangez et portez à bouillonnement pendant 5 à 6 minutes afin que les fruits soient cuits dans le sucre.

Laissez refroidir cette confiture avant de la mettre dans un saladier que vous mettez au frais pendant 2 heures.

Fouettez le fromage blanc avec la crème fraîche.

Enfermez les biscuits dans un sac de congélation, écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie.

Remplissez des vérrines en alternant fromage blanc à la crème, brisures de biscuits et confiture de mûres.

Couvrez d'un film étirable et réservez au frais pendant 2 heures.

Au moment de servir, décorez avec des mûres fraîches.

A défaut de mûres, vous pouvez prendre des groseilles ou des fraises !

C'est délicieux !

Un peu d'histoire

Le **gratin dauphinois** prend naissance au XVI^{ème} siècle entre l'Italie et la Suisse (ces 2 pays s'en disputent la propriété) où l'on cultive déjà les pommes de terre. En juillet 1788, dans ces pays proche du Dauphiné, le duc de Clémont-Tonnerre offre un repas aux édiles de la ville de Gap, pour la première fois, le terme de **gratin dauphinois** est consigné par écrit.

« Pour le réussir, ne lavez pas les pommes de terre, après les avoir coupées en lamelles. Chauffez-les dans du lait avec de l'ail, du poivre et de la muscade, puis enfournez-les avec de la crème et du beurre sur le dessus. »

Le gratin dauphinois ne contient pas de fromage !